

From the **Heart**

C35





www.tunturi.com

O W N E R ' S   M A N U A L

INHALT

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi WWW.TUNTURI.COM.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

• Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
• Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
• Dieses Gerät hat ein geschwindigkeitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie schreiten, desto höher ist die Belastung.
• Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen.Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
• Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
• Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
• Das Gerät daft nur in Innenräumen benutzt werden.
• Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
• Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!
• Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
• Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.
• Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
• Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
• Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
• Zum Auf-und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
• Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
• Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
• Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
• Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
• Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.
•Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

BITTE BEWAHREN SIE DIESE GEBRAUCHS-ANWEISUNG AUF

SICHERHEITSHINWEIS FÜR GERÄTE MIT ELEKTRISCHER STROMVERSORGUNG

Vergewissern Sie sich vor dem Anschließen des Geräts an das Stromnetz, dass die örtliche Netzspannung mit der Angabe auf dem Typschild übereinstimmt. Das Gerät arbeitet mit 230 oder 115 V (Ausführung für Nordamerika).

So vermindern Sie die Gefahr von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen und Personenschäden:

1. Das Gerät darf im angeschlossenen Zustand niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie bei Nichtverwendung den Netzstecker des Geräts ab. Ziehen Sie den Netzstecker ebenfalls ab, bevor Sie das Gerät warten, reparieren oder transportieren.
2. Betreiben Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder anderen brennbaren Materialien. Andernfalls kann das Gerät zu heiß werden, und es besteht die Gefahr von Bränden, Stromschlägen und Personenschäden.
3. Schließen Sie das Gerät nicht an das Stromnetz an und nehmen Sie es nicht in Betrieb, wenn Netzkabel oder Gerät in irgendeiner Weise beschädigt sind.
4. Schließen Sie das Gerät nicht im Freien oder an einem feuchten Ort an das Stromnetz an und nehmen Sie es dort auch nicht in Betrieb.
5. Achten Sie auf ausreichenden Abstand zwischen dem Netzkabel und heißen Gegenständen.

6. Verlegen Sie das Netzkabel nicht unter dem Teppich, und stellen Sie keine Gegenstände auf das Kabel. Achten Sie außerdem darauf, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht.
7. Nehmen Sie keine Veränderungen an dem Kabel zwischen Umspanner und Gerät vor (indem Sie es beispielsweise verlängern).

HINWEIS ZUM ZUSAMMENBAU DES GERÄTS
Packen Sie das Gerät zunächst aus. Eine detaillierte Montageanleitung finden Sie im hinteren Teil dieses Handbuchs. Folgen Sie der Anleitung in der vorgegebenen Reihenfolge.

Kontrollieren Sie vor dem Zusammenbau zunächst den Lieferumfang. Wenden Sie sich bei fehlenden Teilen an Ihren Händler, und nennen Sie ihm die Typenbezeichnung und Seriennummer des Geräts sowie die Ersatzteilnummer des fehlenden Teils. Eine Ersatzteilliste finden Sie im hinteren Teil dieses Handbuchs. Die Hardware-Komponenten sind in der Ersatzteilliste mit einem Sternchen (*) gekennzeichnet. Die Richtungsangaben links, rechts, vorn und hinten gehen von der Trainingsposition aus. Verwahren Sie die Montagewerkzeuge, um sie bei Bedarf zur Hand zu haben (zum Beispiel zum Verstellen des Geräts). Es sei darauf hingewiesen, dass für den Zusammenbau des Geräts eine zweite Person benötigt wird.

Die Verpackung enthält eine Tüte mit Silikat, das die Feuchtigkeit während der Lagerung und des Transports aufnimmt. Bitte entsorgen Sie diese Tüte, wenn Sie das Gerät ausgepackt haben. Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm. Außerdem wird empfohlen, das Paket auf einer Schutzmatte zu öffnen und das Produkt dort zusammenzubauen.

TRAINIEREN MIT TUNTURI

Treten mit dem C35 ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d.h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Treten ist auch eine angenehme Trainingsform. Man soll zwar schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. So sollte man während des Trainings normal sprechen können.

Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition SETzt zirka zwei Trainingssätze pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden. Körperliche Betätigung ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Reduzierung des Körpergewichtes, denn Training ist das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Dabei ist es neben einer kalorienarmen Diät wichtig, regelmässig zu trainieren. Die tägliche Trainingszeit sollte am Anfang 30 Minuten entweder auf einmal oder in kleineren Intervallen betragen und sollte langsam auf 60 Minuten erhöht werden.

Lassen Sie das Training mit geringem Tretwiderstand beginnen. Eine grosse Anstrengung bei einem hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Pulsfrequenz geschätzt und die Tretgeschwindigkeit der Kondition entsprechend langsam erhöht werden. Mit der Anzeige Ihres Gerätes können Sie ihre Pulsfrequenz während des Trainings beobachten und sicherstellen, dass das Training effektiv genug aber nicht zu anstrengend ist. Während des Trainings immer an den Handgriffen oder Handstütze festhalten. Während des Trainings immer die Füsse auf den Fussbrettern behalten.

Eine hohe Belastung und kurze Übungsintervalle eignen sich zur Entwicklung der Maximalkraft und Aufbau der Muskelmasse, leichtere Belastung und längere Übungsintervalle zum Straffen der Muskeln und Entwicklung der Muskelkraft. Mit ruhigem Tempo und geringem Belastung beginnen. Je nach Kondition das Tempo und den Trainingswiderstand langsam erhöhen. Dabei den Kopf hoch und Nacken und Rücken gerade halten. Sicherstellen, dass sich die Füsse etwa in der Mitte des Trittbretts befinden. Den Körperschwerpunkt unabhängig von der verwendeten Handstütze immer aud die unteren Gliedmassen verlagern.

Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen. Durch Einstellung des Tretwiderstandes und des Trainingstempos können verschiedene Muskelgruppen trainiert werden.

HERZFREQUENZ

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz. Die Herzfrequenzmessung beim C35 erfolgt drahtlos mit einem Herzfrequenzmessgerät von Polar. Der Polar-Empfänger ist bereits eingebaut.

Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen.

BITTE BEACHTEN! Falls Sie einen Herzschrittmacher tragen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen, dass Sie die drahtlose Herzfrequenzmessung benutzen können.

Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser oder Speichel anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen.

Bei trockenen Elektroden wird kein Herzfrequenzwert angezeigt. Ggf. Elektroden wieder anfeuchten. Für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung müssen die Elektroden auf Körpertemperatur angewärmt sein. Sind mehrere drahtlose Herzfrequenzmessgeräte gleichzeitig eingeSETzt,

sollten sie mindestens 1,5 m voneinander entfernt sein. Werden nur ein Herzfrequenzempfänger, aber mehrere Sender eingeSETzt, darf sich nur eine Person, die einen Herzfrequenzsender trägt, während der Herzfrequenz-messung innerhalb der Reichweite des Senders befinden. Der Sender schaltet sich aus, wenn der Elektrodengurt abgenommen wird. Er kann jedoch durch Feuchtigkeit neu aktiviert werden, was die Lebensdauer der Batterie verkürzt. Deswegen ist es wichtig, den Sender nach dem Training sorgfältig zu trocknen.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können. Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

PULSMESSUNG MIT DEN SENSOREN IN DEN HANDSTÜTZEN (HGP-VERSION)

Die Pulsmessung beruht auf der Kontrolle Ihres Kreislaufs in den äusseren Blutgefässen. Hierzu werden die Sensoren in den Handstützen benutzt, die die Pulsschläge immer dann messen, wenn der Gerätebenutzer gleichzeitig die beiden in den Handstützen angebrachten Sensoren berührt. Eine verlässliche Pulsmessung SETzt voraus, dass die Haut etwas feucht und ständig in Kontakt mit den Sensoren ist. Tunturi empfielt jedoch, immer wenn eine höchst zuverlässige Herzfrequenzmessung wichtig ist, den Polar-Sendergurt zu verwenden.

HERZFREQUENZBEREICHE

Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie diese nicht kennen, orientieren Sie sich bitte an der nachfolgenden Formel:

220 – ALTER

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen.

Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER • 50-60 % DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ
Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

FORTGESCHRITTENE • 60-70 % DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ
Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER • 70-80 % DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ
Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus

COCKPIT



TASTEN

1. DREHSCHALTER
Der Drehschalter funktioniert auf zweierlei Weise:
A) Drehschalter drehen (+ / -). Wenn Sie den Drehschalter im Uhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs nach rechts durchblättern und Einstellwerte oder den Widerstand erhöhen. Wenn Sie den Drehschalter gegen den Uhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs nach links durchblättern und Einstellwerte oder den Widerstand verringern.
B) Drehschalter drücken (ENTER). Indem Sie auf den Drehschalter drücken, bestätigen Sie die Auswahl, die Sie durch Drehen des Drehschalters vorgenommen haben.

2. STARTTART /STOP
Zum Starten, Anhalten und Beenden des Trainings. Durch das Drücken dieser Taste während des Trainings wird der Pausenmodus aktiviert. Durch erneutes Drücken der Taste wird das Programm fortgesetzt.

3. RESET.
Kurz drücken: Rückkehr zum Programmmenü. Gedrückt halten: Neustart des Instruments.

4. RECOVERY
Berechnet den Index Ihrer Erholungsherzfrequenz.

5. BODY FAT
Berechnet Ihren BMI-Index (Body Mass Index) und zeigt Ihren Körperfettquotienten an (in Prozent).

DISPLAY

Zeit (mm:ss), Geschwindigkeit (km/h oder ml/h), Drehzahl (Umdrehungen pro Minute), Wegstrecke (km oder ml), Energieverbrauch (kcal), Leistung (W) und Herzfrequenz (bpm) werden angezeigt.

PROGRAMME

1.PROGRAMM MANUAL

Bestimmen Sie den Zeitzielwert und/oder die Wegstrecke und/oder den Energieverbrauch und/oder den oberen Herzfrequenz-Grenzwert mit Hilfe des DREHSCHALTERS. Starten Sie das Training, indem Sie die Taste START/STOP drücken.

Wenn Sie einen oder mehrere Zielwerte festgelegt haben, beginnt die Rückwärtszählung. Justieren Sie den Widerstand mit Hilfe des DREHSCHALTERS.

2. VORWAHLPROGRAMME

Das jeweilige Vorwahlprogrammprofil wird beim Durchblättern der Programme zwei Sekunden lang angezeigt. Wählen Sie das gewünschte Vorwahlprogramm mit Hilfe des DREHSCHALTERS. Bestimmen Sie die Trainingsdauer und/oder den Wegstrecken-Zielwert und/oder den Energieverbrauch und/oder den oberen Herzfrequenz-Grenzwert mit Hilfe des DREHSCHALTERS.

Starten Sie das Training, indem Sie die Taste START/STOP drücken.

Wenn Sie einen oder mehrere Zielwerte festgelegt haben, beginnt die Rückwärtszählung. Während des Trainings können Sie den Belastungswert mit Hilfe des DREHSCHALTERS verändern.

3. PROGRAMM USER

Das zuletzt genutzte Programmprofil wird angezeigt. Sie können das Training mit den für Sie gespeicherten Zielwerten starten, indem Sie die Taste START/STOP drücken. Alternativ dazu können Sie das Programm modifizieren. Der Balken (1/16) des modifizierbaren Programmprofils beginnt zu blinken. Verändern Sie gegebenenfalls die Höhe des blinkenden Balkens, und bestätigen Sie die Veränderung. Daraufhin beginnt der nächste Balken zu blinken. Nach dem letzten Balken wechselt die Anzeige wieder zum ersten Balken. Halten Sie die Taste ENTER zwei Sekunden lang gedrückt, um die Modifizierung des Profils zu beenden. Das Programm ist nun bereit und beinhaltet die für Sie gespeicherten Trainingsdaten (Zeit-, Wegstrecken- und Energiezielwerte sowie Herzfrequenz-Grenzwert). Ändern Sie Ihre Zielwerte bei Bedarf. Starten Sie das Training, indem Sie die Taste START/STOP drücken.

Wenn Sie einen oder mehrere Zielwerte festgelegt haben, beginnt die Rückwärtszählung. Während des Trainings können Sie den Belastungswert mit Hilfe des DREHSCHALTERS verändern.

4. TARGET HR

Sie haben die Auswahl zwischen vier verschiedenen Trainingsintensitäten (55%, 75%, 90% oder TARGET). Über TARGET können Sie einen Herzfrequenz-Zielwert eingeben. Starten Sie das Training, indem Sie die Taste START/STOP drücken.

Während des Trainings passt das Gerät den Widerstand laufend so an, dass Ihr Zielwert erreicht und gehalten wird.

5. KONSTANT WATT

Bestimmen Sie den Leistungszielwert in Watt sowie die Trainingsdauer und/oder den Wegstrecken-Zielwert und/oder den Energieverbrauch und/oder den oberen Herzfrequenz-Grenzwert mit Hilfe des DREHSCHALTERS. Starten Sie das Training, indem Sie die Taste START/STOP drücken.

Wenn Sie einen oder mehrere Zielwerte festgelegt haben, beginnt die Rückwärtszählung. Während des Trainings passt das Gerät den Widerstand laufend so an Ihre Tretgeschwindigkeit an, dass der Leistungszielwert erreicht und gehalten wird. Sie können den Leistungszielwert mit Hilfe des DREHSCHALTERS verändern.

6. RECOVERY

Starten Sie die Berechnung der Erholungsherzfrequenz nach dem Training, indem Sie die Taste RECOVERY drücken. Die Berechnung der Erholungsherzfrequenz kann nur gestartet werden, wenn die Herzfrequenzmessung aktiviert wurde und die Herzfrequenz auf dem Display angezeigt wird. Die Messung dauert 60 Sekunden. Nach 60 Sekunden zeigt das Display Ihren Erholungsindex an. Die Angabe reicht von F1 bis F6, wobei F1 das beste Ergebnis ist. Um wieder in das Hauptmenü zu gelangen, drücken Sie die Taste RECOVERY erneut.

7. BODY FAT

Drücken Sie die Taste BODY FAT, um mit der Messung zu beginnen. Halten Sie die Handgriffe mit beiden Händen gefasst, und warten Sie acht Sekunden. Daraufhin zeigt das Instrument 30 Sekunden lang das Körperfett-Hinweissymbol, den Körperfettquotienten in Prozent und den BMI.

BENUTZERDATEN EINGEBEN

Eingaben in das Benutzermenü sind unmittelbar nach dem Neustarten oder Zurücksetzen (Taste gedrückt halten) des Instruments möglich. Wählen Sie den Benutzer aus, und bestätigen Sie die Auswahl. Geben Sie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht ein. Bestätigen Sie die Eingabe mit dem Drehschalter. Individuelle Trainingszielwerte (Zeit, Wegstrecke, Energie, Herzfrequenz-Grenzwert) werden gespeichert und jedes Mal als Standardwerte geladen, wenn der jeweilige Benutzer ausgewählt wird. Wenn Sie Ihre individuellen Trainingsdaten verändern, werden die Änderungen automatisch gespeichert.

ZUSÄTZLICHE HINWEISE

1. Geschwindigkeit und Wegstrecke können in metrischen oder britischen Maßeinheiten angezeigt werden. Das Umschalten erfolgt über den Schalter KM/ML an der rückwärtigen Instrumentenverkleidung. Um die Änderung wirksam zu machen, muss der Netzstecker abgezogen und wieder eingesteckt werden.
2. Wenn Sie nicht trainieren und keine Tasten gedrückt werden, wechselt das Instrument nach etwa vier Minuten in den Ruhemodus. Die Raumtemperatur wird angezeigt.
3. Durch Drücken der Taste START/STOP wird das Training höchstens vier Minuten lang angehalten. Durch erneutes Drücken der Taste kann die angehaltene Trainingssitzung unter Verwendung der vorherigen Trainingsdaten fortgesetzt werden.
4. Die Eingabe von Trainingszielwerten (Zeit, Wegstrecke, Energie, Herzfrequenz-Grenzwert) ist nur im STOP-Modus und nicht während des Trainings möglich.
5. Wenn Sie Ihre Benutzerdaten nicht bei jedem Trainingsbeginn ändern möchten, drücken Sie START/STOP, um die Bearbeitung der Benutzerdaten zu überspringen. Auf diese Weise rufen Sie zunächst den manuellen Trainingsmodus auf.
6. Dieses Gerät eignet sich nicht für therapeutische Zwecke.
7. Die Berechnung des Energieverbrauchs basiert auf Durchschnittswerten. Der Energieverbrauch wird in Kilokalorien angezeigt. Nutzen Sie zur Umrechnung in Joules die folgende Gleichung: 1 Kcal = 4,187 KJ.
8. Beim Trainieren mit Herzfrequenzmessung (über Brustgurt oder Handgriffe) können Sie einen oberen Herzfrequenz-Grenzwert festlegen. Wird der Grenzwert beim Trainieren überschritten, ertönt ein akustisches Alarmsignal.
9. Vorwahlprogramme sind in 16 Phasen unterteilt. Die Dauer der einzelnen Phasen hängt von der für das Training eingestellten Gesamtdauer ab. Falls kein Zeitwert festgelegt wurde, entspricht die Dauer der einzelnen Phasen einer Wegstrecke von 100 m.

10. Wenn Sie mehrere Sollwerte zum Herunterzählen festgelegt haben, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet, sobald einer der Zielwerte bei Null ankommt. Sie können das Training neu starten, indem Sie START/STOP drücken.
11. Beachten Sie, dass sich der Erholungsindex auf die Herzfrequenz zu Beginn und Ende der Messung bezieht.
12. Im HRC-Programm werden die Herzfrequenzbereiche (55%, 75% und 90%) als Prozentsatz der für Ihre Altersgruppe prognostizierten maximalen Herzfrequenz berechnet (Formel: maximale Herzfrequenz = 220 – Alter).
13. Die automatische Anpassung des Widerstands im HRC-Programm erfolgt alle 30 Sekunden (aufwärts) bzw. alle 15 Sekunden (abwärts), sofern sie erforderlich ist.
14. BODY FAT ist ein individueller Messwert. Das Ergebnis basiert auf Durchschnittswerten der europäischen Bevölkerung.

B.M.I. (Body Mass Index) Tabelle:

NIEDRIG < 20
NIEDRIG / MITTEL 20 – 24
MITTEL 24 - 26,5
MITTEL / HOCH > 26,5

Formel für BMI = gewicht (kg) / länge^2 (m)
Körperfett (%) Tabelle (europäischer Bevölkerungsdurchschnitt):

Mannlich:
NIEDRIG < 13
NIEDRIG / MITTEL 13 – 26
MITTEL 26 – 30
MITTEL/ HOCH > 30

Weiblich:
NIEDRIG < 23
NIEDRIG / MITTEL 23 – 36
MITTEL 36 – 40
MITTEL / HOCH > 40

WARTUNG

Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

• Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
• Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.
• Die elektromagnetische Bremse erzeugt ein Magnetfeld. Dadurch können Uhrwerke oder Magnetstreifen auf Kreditkarten beschädigt werden, wenn Sie in direkten Kontakt mit den Magneten kommen. Versuchen Sie niemals, die elektromagnetische Bremse zu lösen oder zu entfernen!
• Die elektromagnetische Bremse basiert sich auf elektromagnetischem Widerstand; Widerstandsniveau wird fortlaufend elektronisch gemessen und als Watt im Cockpit angezeigt. Folglich braucht Ihr Tunturi Crosstrainer nicht nachgeeicht werden.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

BITTEN BEACHTEN! Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.
Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG

Das C35 ist mit Transporträder versehen. Um Schäden zu vermeiden, das C35 nach folgenden Anweisungen transportieren:

Schalten Sie das Gerät immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen.

Um das C35 zu transportieren braucht man zwei Erwachsene. An der Vorderseite an beiden Seiten des Geräts Platz nehmen und einen festen Griff and den Handgriffen nehmen. Die Vorderseite des Geräts so aufheben, dass sich das Hinterteil des Geräts auf den Transporträder zieht. Das Gerät umziehen und es vorsichtig auf seinen neuen Platz senken.

Das Gerät nur mit äusserster Vorsicht über eine Schwelle oder andere unebene Flächen transportieren. Das Gerät darf nicht auf den Transportrollen über eine Treppe geschoben werden - es muss unbedingt getragen werden. Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den Boden vorher schützen.

Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

TECHNISCHE DATEN

Länge	183 cm
Breite	70 cm
Höhe	170 cm
Gewicht	69 kg

Das C35 erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitstandards (Class B, EN-957, Teil 1 und 9). Die Präzision der Leistungsmessung wird während Fabrikation mit einem Dynamometer versichert. Die Rechnung der Trainingsleistung beruht sich auf die Drehungsgeschwindigkeit und das Moment.

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

BITTE BEACHTEN! Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

WIR WÜNSCHEN IHHEN VIELE ANGENEHME TRAINGSSTUNDEN MIT IHREM NEUEN TUNTURI

A NO.1-1 M8*58mm ALLEN HEAD SCREW(4)

CX4 NO.1-9
FX4 NO.1-19
HX8 NO.1-27
M8*15mm ALLEN HEAD SCREW(16)

G
NO.1-25 16.5*21.7*0.25T BILLOW WASHER(2)

B NO.1-7 NYLOC NUT M8(4)

J NO.1-33 M6*10mm SCREW(1)

J NO.1-34 M6*15mm SCREW(2)

EX2 NO.1-14
GX2 NO.1-23
M8*2.0*38mm WASHER(4)

EX2 NO.1-12
FX2 NO.1-16
GX2 NO.1-21
M8*20mm ALLEN HEAD SCREW(6)

G NO.1-26
M8*25mm ALLEN HEAD SCREW(2)

B NO.1-8
M5*30 SCREW(2)

E NO.1-15
M5*15mm SCREW(2)

TOOL(1)
TOOL(1)
TOOL(1)

I NO.1-30 M8*42mm ALLEN HEAD SCREW(2)

AX4 NO.1-3
CX4 NO.1-11
FX4 NO.1-20
GX2 NO.1-24
HX8 NO.1-29
M8*1.2mm WASHER(22)

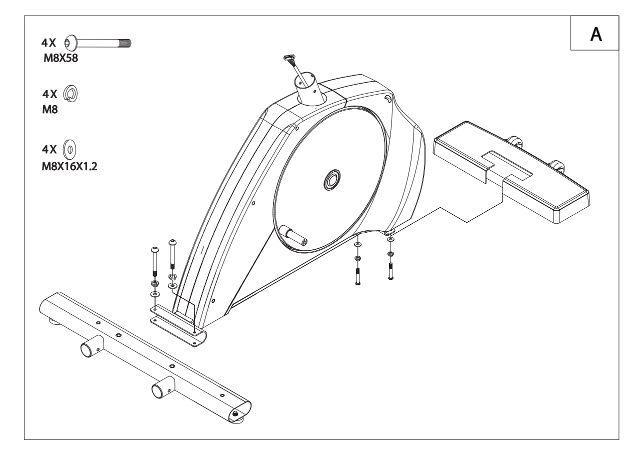
F NO.1-18 M8*2.0*28mm WASHER(2)

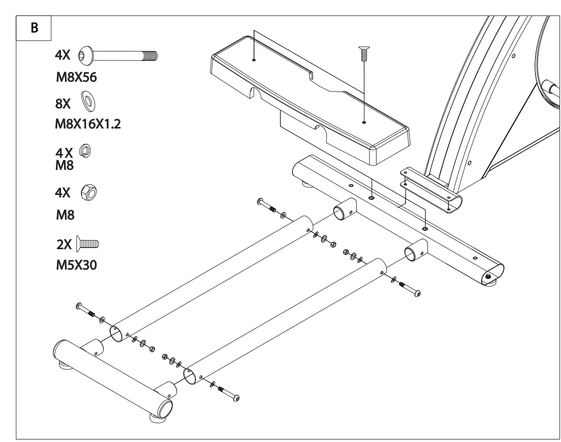
AX4 NO.1-2
BX4 NO.1-6
CX4 NO.1-10
EX2 NO.1-13
FX6 NO.1-17
GX4 NO.1-22
HX8 NO.1-28
IX2 NO.1-31
M8 SPRINGWASHER(34)

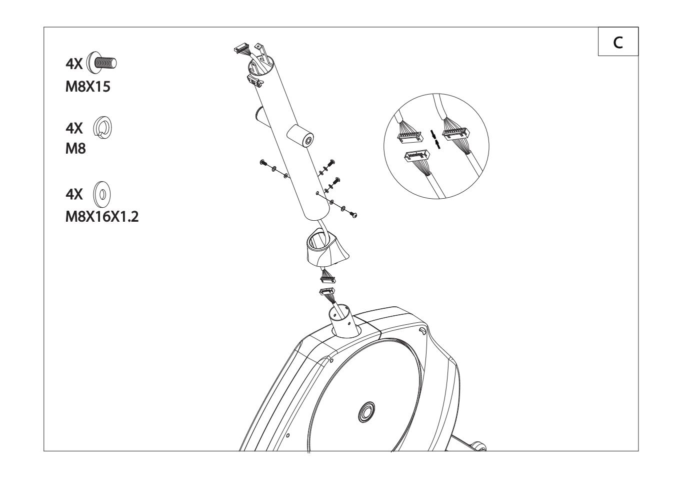
B NO.1-4 M8*56mm ALLEN HEAD SCREW(4)

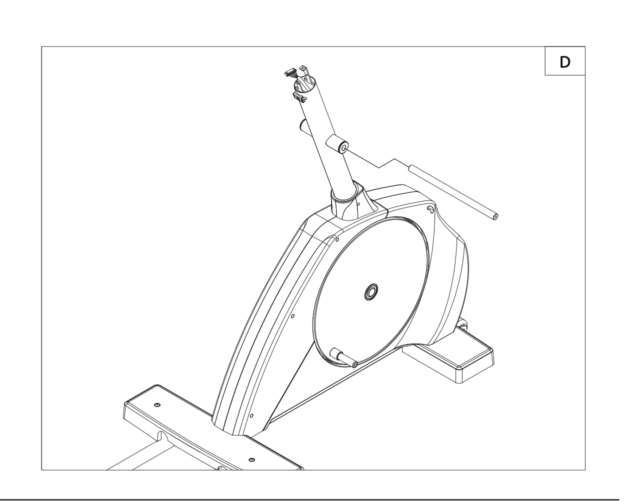
BX8 NO.1-5
IX2 NO.1-32
M8 WASHER CURVE(10)

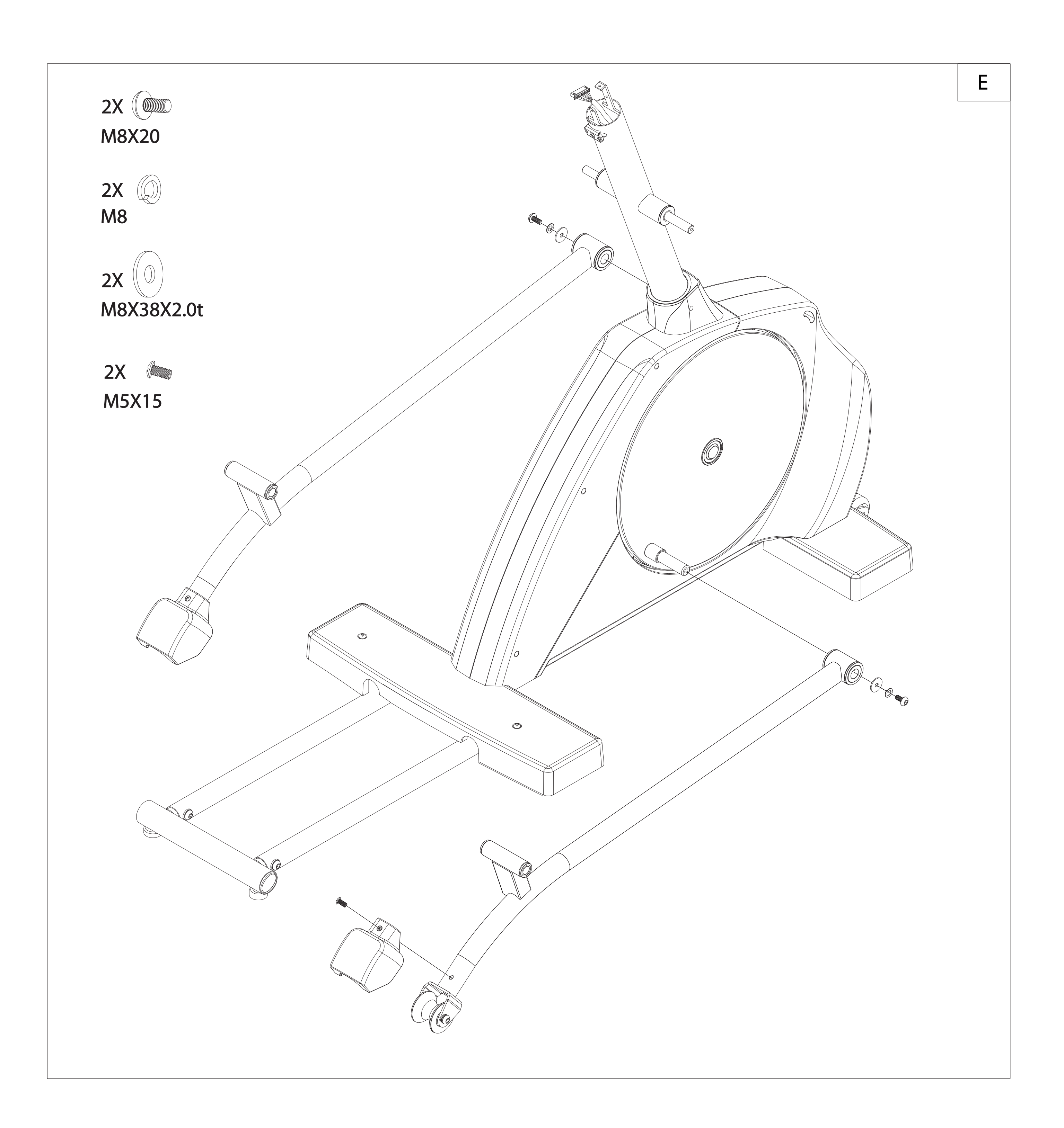
J
NO.1-35 M6 SPRINGWASHER(2)

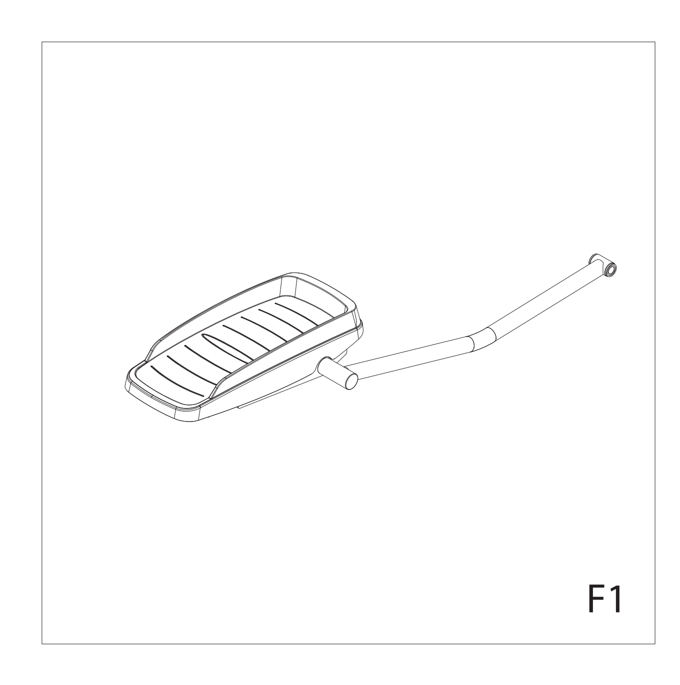


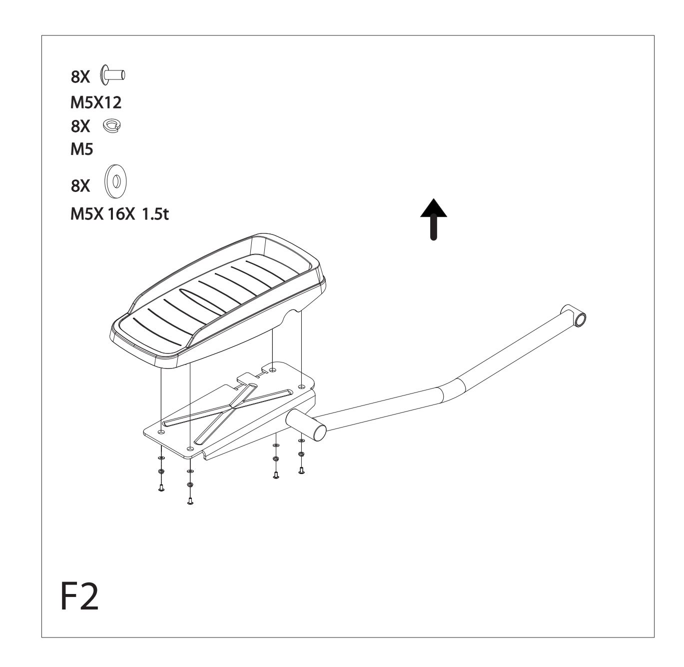


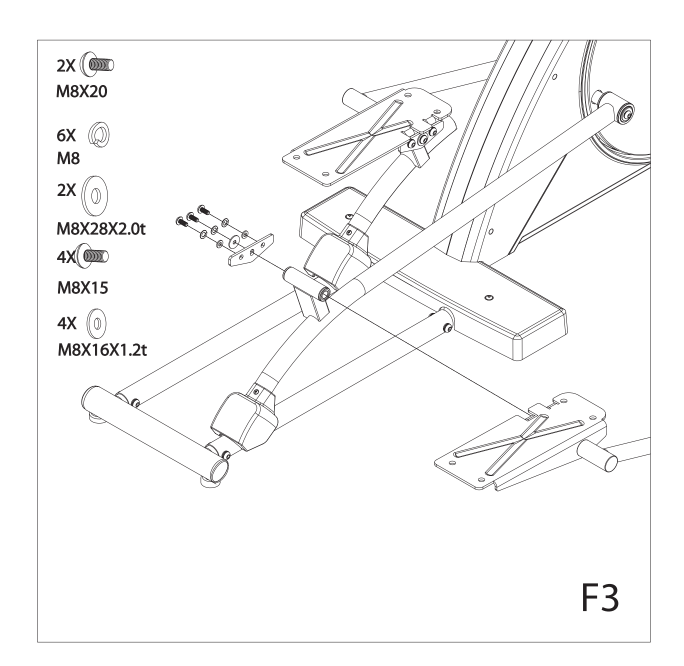


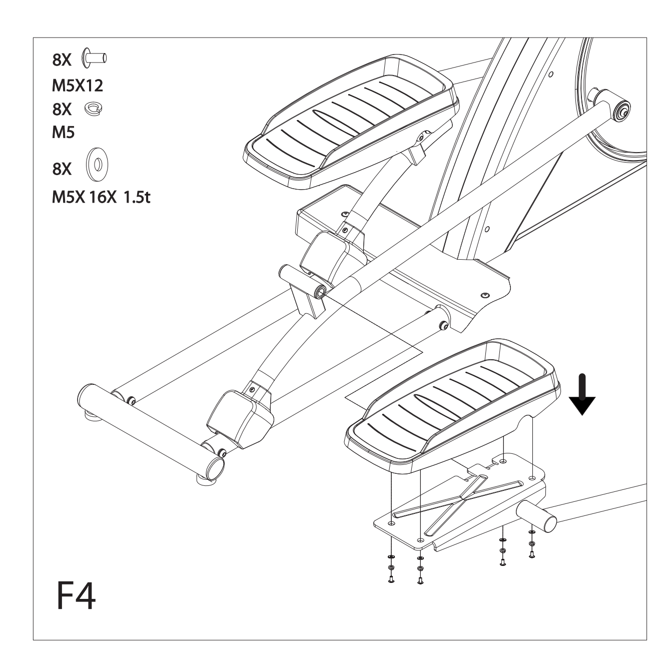


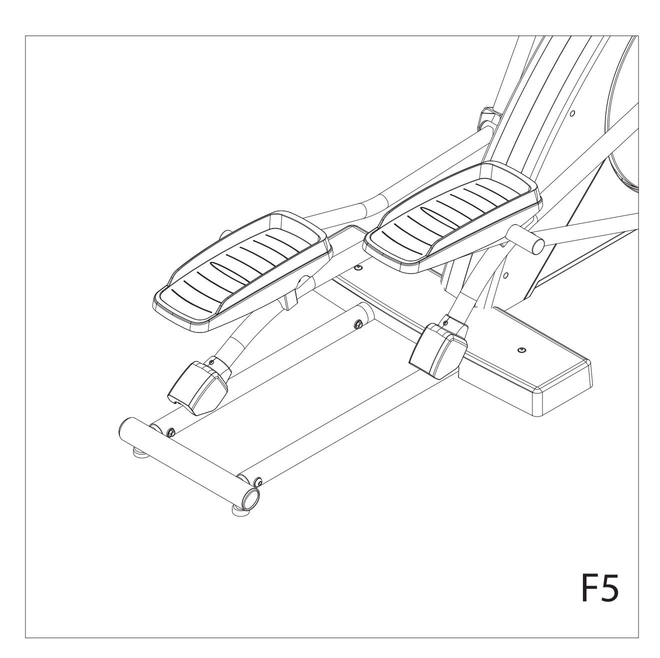

E
2X
M8X20
2X
M8
2X
M8X38X2.0t
2X
M5X15

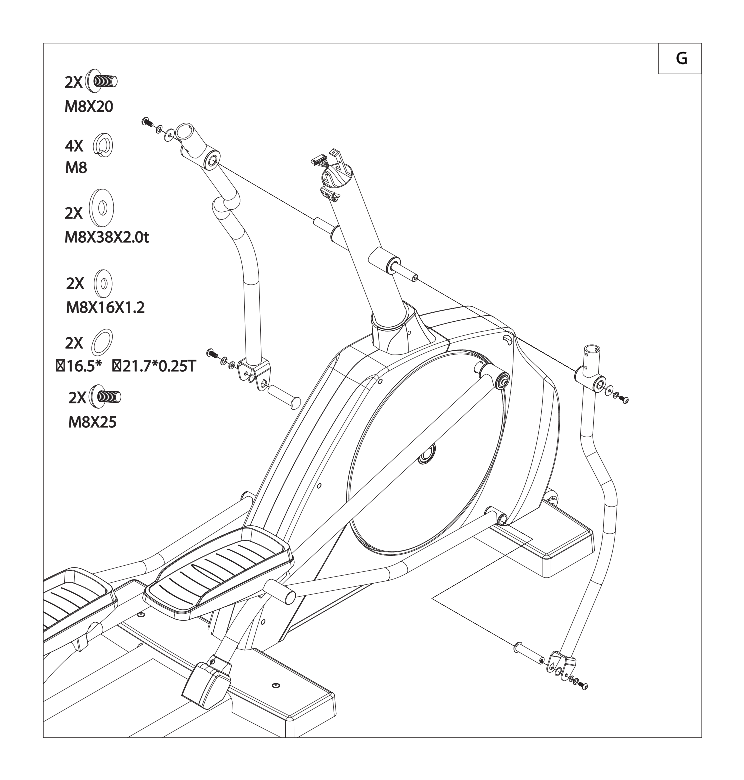

F1

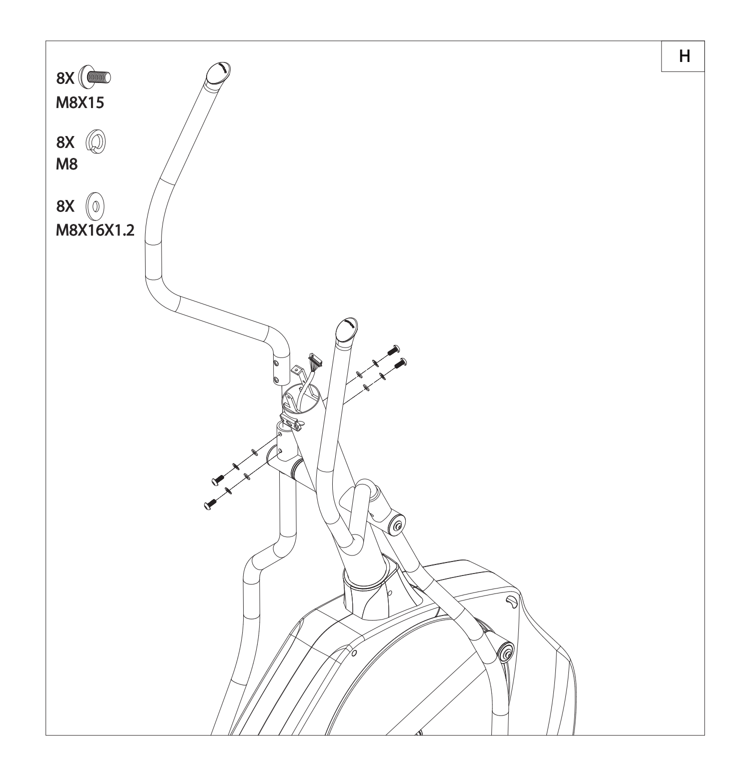

8X
M5X12
8X
M5
8X
M5X 16X 1.5t
F2

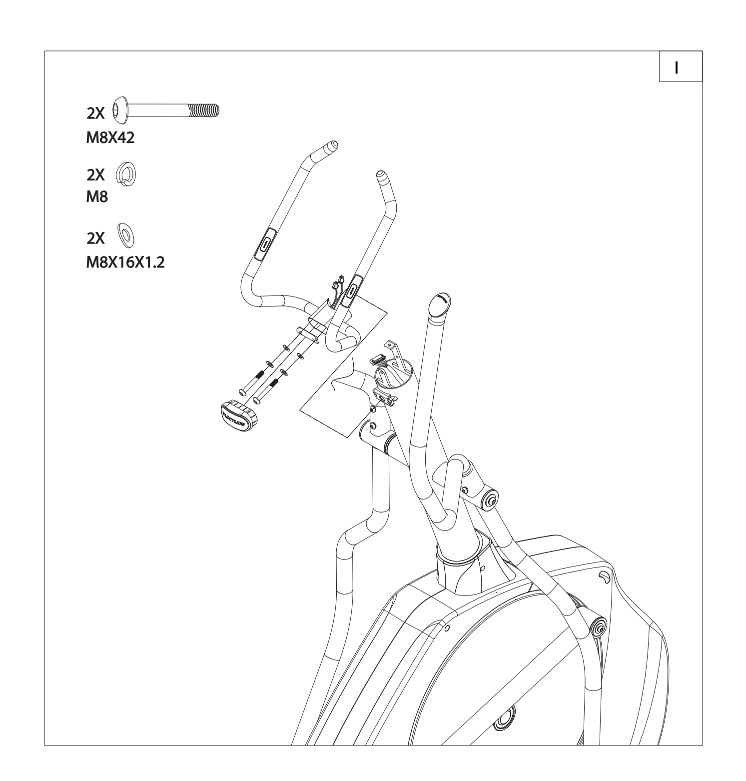

2X
M8X20
6X
M8
2X
M8X28X2.0t
4X
M8X15
4X
M8X16X1.2t
F3

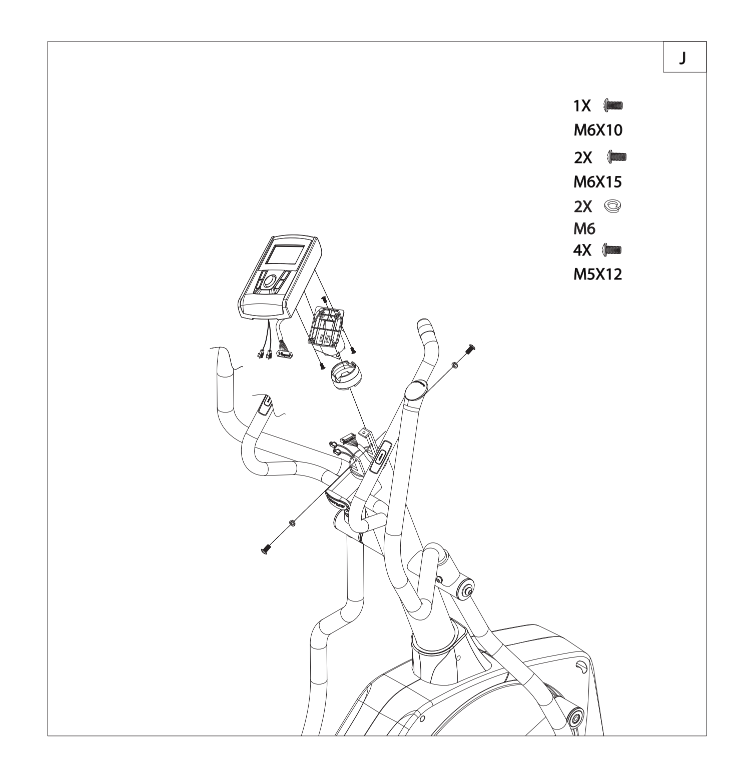

8X
M5X12
8X
M5
8X
M5X 16X 1.5t
F4


F5


G
2X
M8X20
4X
M8
2X
M8X38X2.0t
2X
M8X16X1.2
2X
16.5* 21.7*0.25T
2X
M8X25


H
8X
M8X15
8X
M8
8X
M8X16X1.2

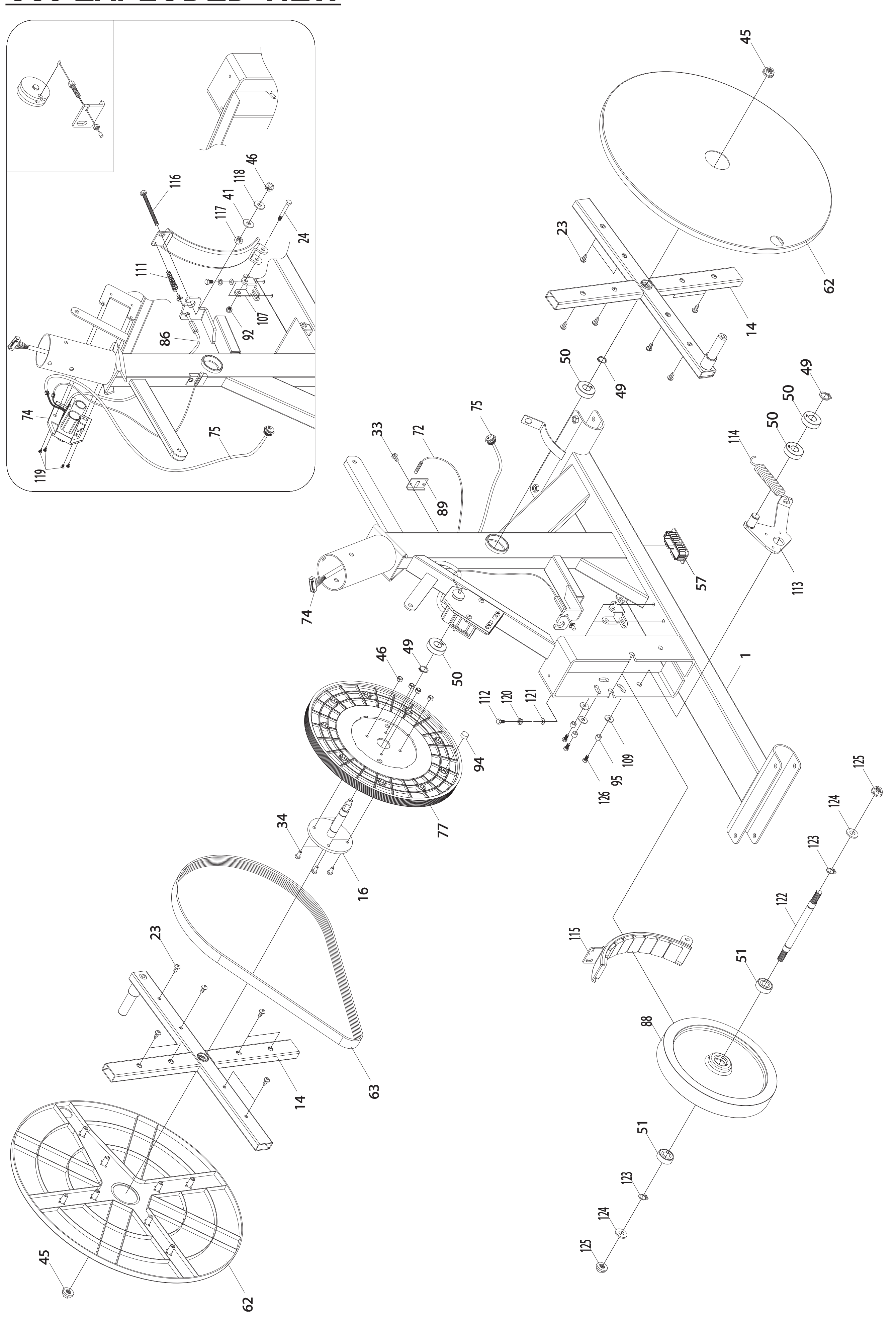

I
2X
M8X42
2X
M8
2X
M8X16X1.2


J
1X
M6X10
2X
M6X15
2X
M6
4X
M5X12

PARTLIST

1	Base frame		1
2	Upright tube	(incl. Part 52)	1
3	Upper moving handle bar (L) (incl. 64, 83)		1
4	Upper moving handle bar (R) (incl. 64, 83)		1
5	Lower moving handle bar (L) (incl. 52)		1
6	Lower moving handle bar (R) (incl. 52)		1
7	Pedal tube	(L) (incl. 53-55)	1
8	Pedal tube	(R) (incl. 53-55)	1
9	Outer pedal post	(L)(incl. Part 55)	1
10	Outer pedal post	(R)(incl. Part 55)	1
11	Front foot	(incl.19,32,37,48,61,84,103)	1
12	Middle foot	(incl. 61)	1
13	Rear foot	(incl. part 58,61)	1
14	Cross frame		2
15	Rail for roller		2
16	Axle for pulley		1
17	Axle for moving handle bars		1
18	Pedal shaft		2
19	Transport wheel bushing		4
20	Fixed handle bar bracket		1
21	Pedal fixing bracket		2
22	Fixed handlebar	(incl. 59,82,90,91,100)	1
23	M5*20mm DIN 7981C Self tapping screw		16
24	M8*52mm DIN 931 Bolt		1
25	M6*53mm DIN 912 Allen head screw		1
26	M5*12mm DIN 7985A Screw		8
27	M6*10mm DIN 7985A Screw (*1pcs)		1
28	M8*15mm ISO 7380 Allen head screw (*8pcs)		16
29	M8*20mm ISO 7380 Allen head screw (*6pcs)		10
30	M8*42mm ISO 7380 Allen head screw (*2pcs)		2
31	M8*58mm ISO 7380 Allen head screw (*4pcs)		4
32	M8*63mm ISO 7380 Allen head screw		2
33	M6*12 mm DIN 7981 C Screw		1
34	M6*18mm DIN 933 Hex head bolt		4
35	M5*1.5 DIN 125 A Washer		8
36	M8*25mm ISO 7380 Allen head screw (*2pcs)		2
37	M8*1.2*16mm DIN 125A Washer (*22pcs)		30
38	M8*2*28mm	Washer (*2pcs)	2
39	M8*2*38mm	Washer (*4pcs)	4
40	Axle for roller		2
41	M6*1.2mm DIN 126 Washer		1
42	M8 DIN 127B	Spring washer	38
43	M8*56mm ISO 738 Allen head screw		4
44	M8 DIN 137A	Curve washer	10
45	3/8” turning plate axle nut		2
46	M6 DIN 985	Nyloc nut	5
47	M6 DIN 985	Nyloc nut	1
48	M8 DIN 985	Nyloc nut (*4 pcs)	6
49	17*1mm DIN 471	Retaining ring	3
50	6203 ZZ	Bearing	4
51	6001 ZZ	Bearing	6
52	Moving handle bar bushing		6
53	Inner pedal post bushing_1		4
54	Inner pedal post bushing_2		4
55	Pedal post bushing		8
56	Oval end cap		1
57	Square cap for 30 x 70mm tube		1
58	Round end cap for rail tube		2
59	Fixed handlebar end cap		2
60	Roller	(incl. part 51)	2
61	Height adjustment screw		6
62	Turning plate		2
63	Belt		1
64	Moving handlebar end cap		2
65	Head tube sleeve		1
66	Main cover	(L)	1
67	Main cover	(R)	1
68	Screw cover		2
69	Front foot cover		1
70	Middle foot cover		1
71	Roller cover		2
72	Sensor wire		1
73	Upper UI cable		1
74	Servo motor		1
75	DC wire		1
76	Pedal		2
77	Pulley	(incl. part 94)	1
78	Turning plate cap		2
79	UI mounting clamp		1
80	Base for user interface		1
81	Head tube adaptor		1
82	Fixed handlebar foam		2
83	Moving handlebar foam		2
84	Transport wheel		2
85	M5*15mm DIN 7981C Screw (*2pcs)		2
87	M8*15mm ISO 7380 Allen head screw (*8pcs)		2
88	Flywheel assembly set (incl. part 51)		1
89	Sensor bracket		1
90	Hand pulse sensor set		2
91	Hand pulse wire		2
92	DIN 985	Nyloc nut m8	1
93	User interface (UI)KM		1
94	Magnet		1
95	Spacer sleeve		3
96	Adaptor 9V/500ma		1
100	M3*12mm DIN 7981C Screw		2
101	M5*12mm DIN 7985A Screw		4
102	M5*20mm DIN 965A Self tapping screw		2
103	M5*30mm DIN 7981C Screw (*2 pcs)		2
104	M6*1.2 DIN 126	washer	1
105	M6*2t DIN 127 B	Spring washer (*2 pcs)	2
106	M4*15mm DIN 7981C Screw		4
107	Magnet adjustment bracket		1
108	M6*15mm DIN 7985A Screw (*2 pcs)		2
109	M6*16*1.5 DIN 9021 Washer bk		3
110	M5 DIN 127 B	Spring washer	8
111	Spring		1
112	M8*15mm DIN 933	Screw	2
113	Idle wheel bracket	(incl. part 50)	1
114	Spring		1
115	Magnet bow		1
116	M6*65mm DIN 933	Screw	1
117	M6 DIN 985	Nyloc nut	1
118	M6 DIN 125 A	Washer	1
119	M6*10mm DIN 7985A Bolt		4
120	M8 DIN 127 B	Spring washer	2
121	M8 DIN 126	Washer	1
122	Flywheel axle		1
123	12*1mm DIN 471	Retaining ring	2
124	M10*2 DIN 1440	Washer	2
125	3/8” fly wheel axle nut		2
126	M6*14mm DIN 933	Screw	3
-	Hardware kit		1
-	Owner’s manual		1
-	Warranty booklet		1
-	Label set		1

C35 EXPLODED VIEW



10TUC35X00

